

# 箱根駅伝予選会 部便り

## 目次

### 1. 監督より

### 2. 結果

#### 2.1 総合結果

#### 2.2 個人結果

### 3. 長距離チーフの言葉

### 4. 出場選手の言葉

#### 4.1 学部生

#### 4.2 院生

### 5. 新チーフの言葉

### 6. 応援OB・OG紹介

## 1. 監督より

### 監督・藤田靖浩

今年度の予選会は総合 10 時間 52 分 13 秒で過去最高記録を 18 秒更新し、29 位。気温が上がらず好コンディションだったことに加え、10 人目までが 66 分台で入り、崩れた選手がいなかったことが好結果に繋がりました。チーフの渥美が良くチームを纏めてくれたと思います。

一方、過去最高とは言え、10 位の上武大学は 10 時間 12 分台とまだまだ差は大きい状況。底上げは進んでいるのですが、2 番手、3 番手でもう少し稼ぎたいところです。まずは圧倒的に足りていないスピードアップに励み、来年以降も少しずつでも記録を伸ばし、本選へ近づいていきたいと思います。

個人結果の詳細は後ろに記載がありますが、1 年近藤が 61 分 00 で 73 位。20 キロは初レースですがしっかりと結果を残しました。11 位以下のチームトップの 12 番目で学連選抜として走れる可能性を残し、他部員のモチベーションアップにも繋がったと思います。

もし出場が叶った場合、是非沿道で応援頂ければと思います。

## 2. 結果

### 2.1 総合結果

・上位10校が本大会に出場

1	日本大学	10時間06分00秒
2	帝京大学	10時間07分20秒
3	日本体育大学	10時間07分37秒
4	順天堂大学	10時間07分58秒
5	神奈川大学	10時間08分01秒
6	拓殖大学	10時間08分36秒
7	法政大学	10時間11分03秒
8	中央大学	10時間11分32秒
9	東京国際大学	10時間11分41秒
10	上武大学	10時間12分04秒
<hr/>		
11	国士舘大学	10時間12分14秒
12	東京農業大学	10時間12分57秒
...		
29	東京大学	10時間52分13秒
41	東京大学大学院	11時間30分15秒

### 2.2 個人結果

#### 【学部】

73	1:01:00	近藤 秀一	(1)
282	1:04:20	福島 洋佑	(3)
319	1:05:03	網谷 直紀	(4)
321	1:05:05	渥美 祐次郎	(4)
341	1:05:33	小松 息吹	(4)
348	1:05:42	大日方 孝輝	(2)
355	1:05:51	鈴木 敦士	(4)
368	1:06:17	織原 健人	(3)
381	1:06:38	坂出 竜弥	(3)
387	1:06:44	田村 和也	(2)

421	1:07:42	小林 龍史	(1)
473	1:09:25	伊東 祐輝	(2)

10人計 10時間52分13秒

#### 【大学院】

209	1:02:41	秋山 太陽	(M2)
354	1:05:51	梁瀬 将史	(M2)
416	1:07:33	原 知明	(M1)
435	1:08:04	原 慎一郎	(M2)
440	1:08:14	張 仕穎	(D3)
461	1:08:56	大内田弘太郎	(D1)
503	1:10:33	池田 岳弘	(M1)
530	1:11:38	三浦 達彦	(M2)
544	1:12:30	小野田 実真	(M2)
566	1:14:15	吉岡 基	(M2)
<hr/>			
573	1:18:02	吉田周平	(M2)

10人計 11時間30分15秒

## 3. 長距離チーフの言葉

### 学部長距離チーフ・渥美祐次郎

2年間チーフを務めました渥美です。

昨年は目標に届かず、悔しい思いをしました。今年も、実力が付いてきているのは確かでしたが、直前になって主力選手の怪我や不調があり、目標の東大記録の更新はぎりぎりの状態でした。当日の天気にも恵まれ、わずか18秒ですが、東大記録を更新することができました。本当に、最高の気分です。

ずっと目指してきた目標を達成できて、私を中心に長距離部員はお祭り騒ぎでした。しかし、新主将の吉田が厳しいことを言っていました。「僕は悔しい。箱根予選会なのに、予選敗退して本戦に出場できないのに、なんで喜んでいいのか。悔しくないのか。」この場を借りて、この言葉に関して、私の考えを書かせていただきます。私たちは昨年から15分速くなりました。今回1年生ながら学生連合入りを決めた近藤が入ってきたからと言っても、11番手との差は6分ほどなので、本当に強くなったと思います。今回で本戦まではあと約40分です。近藤が10人いてやっと行けるレベルです。今の状態で、来年本気で箱根駅伝本戦を目指せるでしょうか。難しいと思います。だからそれは目標にはなりません。夢と目標は違って、本気で実現できると思えなかったらそれはいつまで経っても夢のままです。外から見たら東大記録更新なんて何の意味もないという見方もありますが、私は今回の19年ぶりの東大記録には大きな意味があると思っています。自分たちが過去の大学記録を更新して行って、例えば仮に来年また10分とか更新できたら本戦まで30分を切ってきます。そうしていくうちに、本気で箱根駅伝本戦を目指せるようになってくるのかなって思います。私たちの代は、東大記録更新を目標としました。本気で目指した結果、それだけの力がついて実現できました。そういうことだと思います。幸いなことに、今のチームには素晴らしいエースがいて、箱根との距離を肌で感じるができます。すぐに本戦とはいかなくても、本気で目指せば手が届く目標を立てて、その目標に向けて努力していきながらも、予選会は箱

根へと続くということを忘れないことが重要だと思います。記録を更新し続け、箱根駅伝が夢の舞台ではなく、現実的な目標になって、いつの日か東大が再び箱根を走ることを、これからは一人のOBとして願っていようと思います。

最後に、今回の予選会東大記録更新も含めて、私たちが競技に集中して結果を出すことは、OB,OGの皆様の支援があってこそです。いつもありがとうございます。今年はトラックでも多くの東大記録が出るなど、陸上部は飛躍したと思います。この勢いそのままに、来年はもっとわくわくするような陸上を後輩たちは見せてくれるでしょう。ぜひ、試合や練習に足を運んでいただけたらと思います。今後とも、宜しくお願ひ致します。

### 院生長距離チーフ・梁瀬将史

この1年間院生長距離チーフを務めておりました梁瀬将史です。

大学院のチーム結果は41位(全49チーム中)で、11時間30分15秒でした。目標であった昨年のタイムには4分44秒及ばなかったものの、院生歴代4位の記録となりました。

大学院チームは昨年走った11人のうち、5人の選手が抜け、今年も人数を集めるところからのスタートでした。最終的には、中距離3人(大内田、原(慎)、吉岡)の力や小野田・梁瀬の復帰、原(知)の進学、慶應大学から入部した池田の成長があり、今年も無事に出場することができました。院生は研究に忙殺され、研究活動と完全に重なり出場することができない者や練習時間がなかなか取れない者もいましたが、何とか11人で足並みを揃え、49チーム中唯一の大

学院チームでの出場に繋がりました。本番実力を十分に発揮できない選手もいましたが、11人全員がしっかりとゴールし、チーム記録を残せたことは来年に繋がる結果となりました。

来年は今回走った5人の選手が抜け、再び人数を集めるところからの挑戦となりますが、今回怪我で走れなかった者がいることや学部から強い選手が入学してくることから、再び院生最高記録に挑戦することのできる戦力となるのではないかと考えております。

私自身は、来年は博士後期課程に進学し研究のウエイトが大きくなることから、院生長距離チーフの立場は後輩に託しますが、今後も競技は継続して、チームを引っ張っていけるよう努力していくつもりです。

最後になりましたが、私たち大学院チームが安心して競技に打ち込むことができる、この素晴らしい環境は、多くの方々のサポートがあって初めて成り立っています。学連や試合への登録といった事務的な仕事や共に練習し良い影響を与えてくれている学部チームの皆さん、多大なるご指導・ご支援、大きなご声援を送ってくださるOB・OGの諸先輩方には、感謝に堪えません。私たち院生チームは今後とも更なる高みに向かって精進して参りますので、今後とも変わらぬご指導・ご鞭撻のほど、よろしく願い申し上げます。

## 4. 出場選手の言葉

### 4.1 学部生

#### 小松息吹(5年) 1時間05分33秒 341位

練習もできていなければ貧血の症状で身体は重い。そんな調子の中でのレースだった。5km通過は15' 51だったものの10km手前で脚が重くなってしまい上手く力が入らない。10km通過が32' 04。ラップはどんどん落ちて公園内では3分25近くかかってしまう。公園内では応援が力になった。現役部員の応援はもちろん、OBの方々もたくさん応援に来てくださり、現状発揮できる力を出し切れた。最後まで何とか粘って65' 33でゴール。今までで応援の力を一番感じたレースだった。しかし自分はタイムを稼がなければいけなかったのだが、去年よりも遅いタイムで結果として脚を引っ張ってしまった。直前の1ヶ月で調子を大幅に落としチームに迷惑をかけてしまい罪悪感がかなりあった。だから東大記録達成できて安堵したし、本当に感謝している。5年目という道を選んで良かった。個人では結果を残せなかったものの、チームで結果を出せたことは誇りに思っている。ただ、自分を含め万全では無かった選手が多数いたので、タイムはもっと出せていたと思う。そういうわけで来年は今年より10分早い10時間40分を目指してほしい。東京国際大学は初出場こそ10時間40分だったが、毎年タイムを10分伸ばして今年ついに本戦出場を決めた。東大の場合そう簡単にはいかないだろうが、1年間で10分というタイムは十分可能であると思う。少しでも箱根本戦に近づく後輩の姿が楽しみである。

**福島洋佑(4年) 1時間04分20秒 282位**

同期の仲間達と最後に戦える予選会。この1年間はこの予選会のために過ごしてきました。関カレ4位、七大戦準優勝とあと一步の所で目標を達成し損ね、苦い思いをし続けてきたために、何としても最後に予選会で東大記録を更新してこの代を締めくくりたいと強く思っていました。

京大戦で総合優勝、また個人でも初の14分台を出し、良い流れで当日を迎える事が出来ました。掲示板や部員ブログにも沢山の部員の想いが溢れており、本当に多くの方々の支えの中で走れるのだと試合前から感動していました。

結果、19年振りに東大記録を18秒更新。正式タイムが発表された瞬間、チームの皆が歓喜に沸いて、自分も嬉しさやら安堵感やらで感情が爆発しました。これまでの人生で、誰かと一緒に何かを成し遂げて、これ程までに喜んだ事はありませんでした。最高に幸せな瞬間でした。

この1年間、東大陸上部は大きく前進しました。強さの面でも雰囲気のある面でも良いチームになったと誇りを持って言えますし、このチームに支えられて出した東大記録だからこそ価値があると思っています。ただ、それでも今年起きた変化はまだ、きっかけに過ぎないでしょう。これから先、本当の意味で強いチームになるにはまだまだ超えていかなければならないステップがあります。頼もしい後輩達が、さらに強くなる事を心から欲求し、より高いレベルの東大陸上部を作り、次第に今回の東大記録さえ過去の物になっていく事を期待しています。

そうして記録は過去の物になるかもしれませ

ん。ですが、2015年10月17日に東大記録を更新して、そこで目にした景色は、その鮮やかさを決して失う事無く、私の中に生き続け、大きな支えとなっていくに違いありません。沢山の方々の温かくも真剣な支えの中で、心から誇れる東大陸上部を代表して走り、そして大好きな同期の皆と最後に東大記録が更新出来て幸せでした。本当にどうもありがとうございました。

**網谷直紀(4年) 1時間05分03秒 319位**

これまで一年間、箱根予選会での東大記録更新を常に意識して練習してきました。今年こそは貯金を作る側にまわらなかつたので、5キロあたり16'00のペースで押して、最後粘って64'30というレースを想定していました。今年は怪我もなく、継続的に量も質も兼ね備えた練習ができていたので、自信を持ってレースに臨むことができました。

当日はコンディションも良く、想定通り集団につき、ある程度の余裕を持って5キロ15'52、10キロ32'02で通過できて、64'30はいけそうだと少し元気になりました。しかし、11キロの給水あたりからリズムが崩れ、ペースが落ちているのは明らかなのに公園内のアップダウンがちらついてペースを戻せず、残りはまだまだ長いぞと感じてしまいました。15kmを48'26で通過して終わりが見えてきても、体に力が入らずペースはじわじわと落ちていきました。ラスト1kmで後ろからせまってきた渥美に声をかけられ、何とかペースアップできましたが、終盤粘り切ることができなかつたという思いが残りました。

結果的には、東大記録を更新できて感無量で

す。今の長距離チームが強いのだということを皆で示したくてずっと走ってきたので、言葉にできない程のうれしさがこみあげています。ただ、個人としてはレース後に悔しさを感じましたし、まだまだ上を目指せる、もっと速くなれるという気持ちが湧き上がってきました。自分自身はもう一年陸上を続けるので、来年最高の走りができるようにまた今日から頑張っていきます。この一年間陸上を心から楽しんで結果が出ました。最後の一年も陸上競技を楽しみつけて、予選会でまた笑いたいと思います。

皆様からの応援は本当に力になりました。ありがとうございました。今後ともご支援をよろしく願いいたします。

### **渥美祐次郎(4年) 1時間05分05秒 321位**

これまでの全てをぶつける試合でした。

自分の状態は万全とはほど遠かったですが、直近の調整練習で調子が上がっていくことを感じていたので、しっかり稼ぐ側にまわろうと64分を設定としました。

今年のレースでは途中まで動きや感覚が良くても後半疲れて崩れることが多かった上に、9月に咳喘息を発症して練習不足は明らかであったため、とにかく前半は抑えて抑えて、と考えていましたがやはり最初の1kは予定よりも速くなりました。どんどん位置を下げながら3分10秒ペースで走る集団ないかなーと思っていたら松陰の集団を発見して、その集団につくことにしました。後ろを確認すると自分の後ろに東大生の集団ができていたので、自分が安定したペースで走ることで集団が楽になる、楽に走っていこうと考えながら走りました。5kの通過

はほぼ予定通りでした。そのまま10kまでかなり大きな集団になりました。楽に走っているつもりでしたが気づいたら余裕がなくなっていました。一昨年も去年も足が攣って大きくペースが落ちたことが頭をよぎって、まだ無理はできないと思って先に行ってもらいました。そこからは足が重くて、ラスト5kあたりで少し力を入れたら脹脛の上のほう、膝の裏がびくってなって怖くなりました。今、自分が4番手でこのタイム、東大記録厳しいぞとか考えていたのは覚えていますが、走っていた記憶がありません。集中できていたと思います。

自分の走りは決して満足のいくものではありません。ずっと目標としていた箱根駅伝出場は叶いませんでした。怪我也たくさんしましたし、貧血で走れない時期もありました。あのとき練習を休んでいたら、もっと食事や睡眠に気をつけていればよかった、などの後悔はあります。しかし、陸上を続けて良かったと自分が心から思っていることに満足もしています。ただ、やはり悔しいですし、まだまだ自分はやれると信じているので大学院でも競技を続けようと思います。今後とも宜しく願い致します。

### **鈴木敦士(4年) 1時間05分51秒 355位**

去年、一昨年と出場するも不甲斐ない結果に終わったことや最後の予選会であることから、何としてでも東大記録更新に貢献したいという強い思いで予選会に臨みました。

設定は65分切り(3'15/km)でした。スタート後、とても体が軽く楽にレースを進められました。5kmを15'50で、10kmを32'04で設定以上の走りで通過しました。公園内(13km)に入

るまではテンポよく走れましたが、その後は足が重くなり16k過ぎの上り坂で共に走っていた小松先輩につくことができなくなりました。しかし、「ここで落ちたら東大記録更新が潰えてしまう」という思いや応援で最後まで小松先輩の背中を追い走りきりました。

結果は65' 51。設定よりも遅く、8月の北海道合宿での20km TTと変わらない、貢献度の低いタイムでした。9月に調子を落としたことが夏以降の伸びに繋がらなかったと考えております。しかし、レース中の精神面やレース後の疲労感を考慮するとこれまでで一番「出し尽くした」走りでした。

レース後、速報では東大記録更新がギリギリでそわそわしていましたが、正式に更新が確定した時の喜びは忘れることができません。改めて、予選会をチームで戦うことの素晴らしさを実感しました。

私はこの箱根駅伝予選会が東大陸上部でのラストレースと決めていました。そこで東大記録更新を達成でき、本当に幸せだと思っております。これまで史上最強のチームになるため一緒に練習を積んできた先輩方、同期、後輩、そして、当日雨の中応援やサポートなどをくださった部員やOBOGの方々に感謝いたします。

3年半陸上部で過ごす中で、私は対校選手になるかならないか程度の選手ではありましたが悔しいことも楽しいことも様々な経験をさせていただきました。本当にありがとうございます。今後は、応援させてもらう立場となりますが、更なる飛躍に向けて頑張っしてほしいと思います。

**織原健人(3年) 1時間06分17秒 368位**

去年の予選会が終わってから、来年は絶対にチームに貢献するそれを考えて練習を積んできました。

10月11月はほとんど練習をつめずに、12月末にやっと試合に出れて、その後も違和感が出てやめることが多くてたぶんしっかりとポイ練が詰めるようになったのは2月くらいだったと思います。

3月の立川では、完全にランナーズハイでしたがベストを更新できたので少し希望が出てきました。そこから、4,5,6とハーフマラソンに出ながら予選会をずっと意識していましたが、なかなかタイムが出ずに焦る気持ちばかりでした。

夏合宿は少し不安があったので抑えめでしたが、秋合宿はほぼ思い通りの練習をつめて、選考会は思ったより疲れが溜まっててきつかったですが、そこから予選会までも自分の中ではほぼパーフェクトの調整で迎えられたと思います。

本番は、前日までの緊張に比べれば、ほぼ緊張はなく、ただただわくわくしていました。アップも自分の思い通りできて、自分の体の切れも至って普通で予想通りいけそうな気がしていました。スタート前に雨で濡れてしまったことを除けば、コンディションも完璧だったと思います。

スタート後、駐屯地内は最初速くしてしまいたい気持ちをなんとか抑えながら5km通過、この状態で目標ペースより速いことを確認して少し下げる、ラップがわからなかったため予想よりも下げてしまいましたが、10000の通過も目標より早くて安心しました。

ここから、公園内に向けて少しペースアップ

をするという思い通りの走りができて公園内突入、脚が急に重くなるがなんとか踏ん張る。15キロ前で大日方に抜かれて、そこからはなんとか落ち幅を減らすことだけを考えて応援に支えながらなんとかゴールしました。

反省としては最初の速めの入りと足づくりが足りなかったことが、公園内のスピードダウンを引き起こしたと思います。基本的な jog や筋トレ不足の改善が求められます。また、単純に公園内の辛さを見くびっていたこともあると思います。もう少し10~15キロを上げて、公園内で落ちてでも最初の5キロくらいでまとめるのが目標でしたが、想像していたよりアップダウンが激しくテンポが守れなかったのを次は何とかしたいです。立川ハーフでは、その点を意識して走りたいと思います。

収穫としては、やはり A 目標である 66 分は達成できなかったもののしっかりと B 目標は達成できたので、自分の力をしっかりと把握できるようになったこと、これまでなら最後の5キロはもっと崩れていたが、今回は垂れ方がまだましになったことです。

今回の自分のタイムも東大記録を出せたことも、いろんな人の支えがあったことを、一日たって感じています。

長距離パート、陸上部全体、OB・OG、後援会、応援団、その他にも自分達を支援していただいた方々、応援していただいた方々は大勢いると思います。

その方々には、本当に感謝しています。本当にありがとうございました。来年も頑張ります。

**坂出竜弥(3年) 1時間06分38秒 381位**

去年の悔しい思いを晴らすため、個人として一年の成果を試すため、そして何よりチームとしてずっと目指してきた東大記録という目標を達成するため、全力を傾けて臨んだレースでした。

ここに向けて長いスパンで徐々に疲労の程度を落とし、当日は体調も足の動きもかなりいい状態で迎えることができました。

レースは序盤からそれなりにうまくペースを作ることができ、10km までは近いペースの集団の中で大日方とともに3'19程度で刻む形になりました。そこから一部の選手が集団から抜け出してペースを上げたためそこに付いて行きましたが、公園に入ってから大きく離されることになり、そこからは足が動かなくなってペースが落ちそうなところをなんとか粘って走りきりました。結果としては、序盤で作った貯金を公園内で使い果たしほぼ想定のパース通りという形で終わりました。

去年のレースでは公園内でさほどペースが落ちなかったことから細かいアップダウンを多少軽視していましたが、今年その辛さを思い知ることになりました。本当に絶え間なく聞こえる応援の声で何とか踏ん張れましたが、まだまだ終盤でペースをキープするだけの走りこみが足りていないことを実感しました。これからのロードシーズンに向けてはこれが大きな課題だと言えます。

とりあえず東大記録を出せたのは本当に良かったと感じております。先輩方に気持ちよく引退してもらうため、この1年でチームとして強くなれたことを証明するために何としても出したい記録でした。



ただ4年生が抜けてこれから、数々の対校戦を戦い、また1年後の予選会で今年の記録を大きく塗り替えるために個人としてもチームとしてもまだまだ成長しなければなりません。これからまたより一層の努力を重ねてまいります。

最後になりますが、部員の皆さん、OB・OGの方々、応援団の方々、はるばる駆けつけてくださった清里町の方々、今回の記録は多くの方々の応援・サポートのおかげで出せた記録だと痛切に感じております。本当にありがとうございました。また一年、応援のほどよろしくお願い致します。

### 大日方孝輝(2年) 1時間05分42秒 348位

今年の予選会には二つの思いがありました。一つは去年に続き予選会の舞台で再び走りたかったということと、もう一つはお世話になった4年生の先輩方が東大記録を更新して終われるようになんとしてでも貢献したかったということです。

しかし去年発症した右足が痺れる故障で冬を棒に振り、今も完治しておらず不安だけでした。ただレースを絞れば合わせられるようになったので、合わせると決めたレースに対して常に予選会を意識しながら調整を工夫してきた結果、良い状態で予選会当日を迎えることが出来ました。

レースプランは痺れ対策として去年同様、前半抑えて後半上げる方針でした。当日は雨の中のスタートで長距離としてはコンディションが良かったのですが、個人的には冷えることで痺れが出やすくなるので少し不安がありました。実際、前半5kmはそんなに余裕が無く、5~10km

では距離走でいつも起こるリズムの崩れに加えて右足の違和感が出つつあり精神的にも肉体的にも苦しかったです。ただここでリズムを取り戻すと一気に楽になることも知っていたので、落ち着いて我慢しました。その結果10km手前できつさは収まり、10kmからペースを上げました。しかしこの時点ではまだ右足の違和感も残っており、かつ足に結構疲労が来ていて思ったようにペースを上げられませんでした。ペースを上げたことが裏目に出てしまうのではとも思いましたが、公園内に入ってから去年の良かったイメージがフラッシュバックして今年も公園内でペースを上げようと自分を奮い立たせました。その結果今年も後半10kmでペースを上げて65'42"とほぼ思い描いた通りの走りが出て来て、チームとしても東大記録を更新出来たので良かったです。

今回、調整は上手くいきましたが前半から余裕があまりなく、後半も上げられましたがかなり苦しかったです。そんな苦しい中でも上げられた要因を考えてみると、予選会に向けて練習や調整をしてきたという自信と絶え間ない応援が後押ししてくれたのだと思います。

また去年からタイムを伸ばせたのは故障を抱えつつも5000mのタイムを伸ばせたからだと思っています。今回の走りで関カレのハーフが少し近づいているように感じたので、トラックのタイムを更に伸ばして来年の立川ハーフでは標準切りにチャレンジしたいです。

雨の中、応援・サポート本当にありがとうございました。走っていて声援がとても良く聞こえて力になりました。

**田村和也(2年) 1時間06分44秒 387位**

東大記録を更新することができましたが、個人として7番手であったにもかかわらずチームの足を引っ張る形になり、ふがない気持ちで一杯です。ラップは16'05-16'43-16'53-17'03でした。最初の5kmは気持ちいいペースで入り、調子がよいと感じていたのですが、次の5kmで予想以上に落としてしまい、その後も挽回することはできず、これ以上ペースを落とさないようにするのが精一杯でした。

今年はこの予選会で65分を切ることを目標にして練習をしてきました。今年3月のほぼ同じコースで行われた立川ハーフの20km通過は66'52であり、決して無理な目標設定ではなかったように思います。むしろ8秒しか伸ばせなかったのが情けないです。練習をして来なかったわけではありませんでした。3'40/kmの距離走は10回以上こなしてきました。1000\*の練習も3'10で7本いけたこともありましたが、練習はしているはずなのに試合で結果が出ないということがずっと続き、その原因がよくわからないまま、自分は練習量が足りないのだとか考えずに過ごしてきてしまいました。どうやら自分はオーバートレーニングだったようでした。体の筋肉は凝り固まっていました。ただ走っていれば速くなると思い、ケアや睡眠にあまり意識がいていませんでした。

今後はまず練習がしっかり身に付くような体に戻すことから始めたいと思います。マッサージや睡眠等で体のこりや疲労を抜いていきます。その後スピード強化をしていきたいと思います。強い4年生が抜けてしまう来シーズンは、近藤の次の2番手3番手の実力を上げていかなけれ

ばいけません。タイムで言えばやはり14分台が求められると思います。かかと接地や腰が落ちたフォームの改善と臀部や体幹といった筋力の強化でスピードを上げていきたいと思っています。

1つ収穫があったのは、試合に出れなくて感じる悔しさと試合に出て感じる悔しさは段違いであったことを身をもって知れたということです。この悔しさをバネに、次こそは応援にこたえられる走りができるようにしていきます。応援サポート等ありがとうございました。

**伊東祐輝(2年) 1時間09分25秒 473位**

私は部内選考会で補欠枠に滑り込み当初走る予定はありませんでしたが、2年の松本が故障のため出られないということになったので急遽出場することになりました。今年の学部生チームは東大記録の更新を目標として掲げていたため一人一人の目標タイムも例年に比べレベルが高く多くの方が64,5分台を目標としていました。補欠で実力的にも正規メンバーとは20kmのタイムで3分も4分も差がある自分は今回どう走るべきか非常に悩みました。ゆっくりとマイペースで走ることも考えたのですが予選会は上位10人のタイムが全てなので最初の方だけでもできるだけ付いて行ってより上位に食い込むことを目指しました。ですがやはり現状での実力差は歴然としていてついていくことはできず、オーバーペースで入ってしまった結果後半大きくタイムを落としてしまいました。結果は69分25秒でチーム内最下位でした。私は昨年度まで中距離パートにいて長距離を本格的に始めたのは5月からでした。そこから順調に力についてはついていったのですが、やはりまだ主力メン

バーとの実力差は大きいなど今回のレースで実感しました。

昨年度まで長距離ではなかった自分には今回が初めての20kmのレースとなりました。今回のレースは明らかに失敗でしたが20kmおよびハーフでの力の使い方、苦しくなる場面などを学ぶことができ、今後レースを走るうえでとても有益な体験となりました。まずは予選会とコースが似ている立川ハーフでリベンジすることを目指して練習を積んでいきたいと思います。

予選会の沿道での応援は想像以上のものでした。東大陸上部の部員からはもちろん何の関係もない一般の方々からも多くの応援をいただきました。本当にありがたく感じる一方で東大の部員の皆さんには戦力になっていないのに応援してもらって申し訳ないなという気持ちにもなりました。来年はチームの中上位層に入ってチームに不可欠な存在として走りたいと強く思いました。今の東大陸上部には過去にないほど20kmを走れる人材がそろっているのですたやすいことではないでしょうが、来年の10月までにはその思いを実現させるに足る走力をつけたいと思います。

このたびはご声援・サポートありがとうございました。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

### **近藤秀一(1年) 1時間01分00秒 73位**

今回の箱根予選会は、チームとしては東大記録の更新、個人としては61分切りかつ学生連海上位10位以内を目標に臨みました。大学入学後にフォーム改善に取り組み、確実に力がついて

いるのは練習やレースでも確認できていましたが、故障がちで断続的にしか練習が積めず長い距離に対する不安はありました。今回も3週間前に左足首を故障してしまい、ギリギリの調整で本番を迎えることになってしまいました。チームの皆さんには心配をかけてしまい申し訳なく思っています。それでも1週間前の京大戦でベストパフォーマンスができ、本番になんとか間に合わせる事ができました。

レースは10キロまでは設定よりも20秒程早く進みましたが、呼吸は全く苦しくなかったのも更に上を狙えるのではと思いました。しかし、後半は両ふくらはぎに痛みが走り、公園内でも得意なはずのアップダウンを上手く利用できず、タイムも順位も大きく落とすことになりました。結局タイムは61'00と設定通りに落ち着き、順位は学生連合内では12位と目標を下回る結果に終わりました。

19年ぶりに東大記録を更新し、4年生の先輩方に心残りなく引退していただけたことは率直に嬉しいです。しかし、自分の目標が達成されなかった点では悔しさが残ります。残りシーズンでは学生連合として出走できるよう全力を尽くします。来年以降は更に上のレベルで勝負できるように力をつけていきます。そして、チームとしての本戦出場に近づけるように頑張ります。

当日は雨の中、多くの応援・サポートありがとうございました。

### **小林龍史(1年) 1時間07分42秒 421位**

予選会は大学入学後の成果を発揮するためのレースとして臨みました。チームは東大記録更

新を目標にしていたのでぜひそれに貢献したいと思っていました。設定は 67' 30 でチーム内では 11 番手の予定でしたが、調子が良ければ後半上げて 66 分台、10 番手以内を目指そうと思いました。今シーズンは短い周期で調子の良し悪しが変わっていたので直前まで当日はどうか分かりませんが、絶好調とまではいなくてもいい調子で臨めたと思います。

当日のレースは集団の先頭か前の方で走ろうと思っていました。始めの 5km はちょうど集団がいたので作戦通りにいったところ、少し早めになってしまいました。そこでその集団から離れていい感じのペースの人に着いていくことにしました。5km あたりからたまに痛んでいた左脚の脛が気になり始めましたが、8km くらいまで行けば消えることが多かったので焦らずにいきましました。結局途中から気にならなかったため、10km までは楽に行くことができました。そこから公園に入るまでにたくさんの人に抜かれてしまいましたが公園に入ってすぐの上りで抜きかえすことができ 10km と 15km の個人での順位は同じでまわられました。ラスト 5km はほとんどその前の 5km と同じペースでまわって個人での順位を上げることができました。ただ、その中でも 16km から 18km あたりは本当に苦しくて、フォームを立て直せなくて、応援されていることがプレッシャーになっている状態でした。しかし、ラスト 2km は次々と抜いていくことができ、ラスト 500m あたりからのスパートもいい感じに上がったと思います。ラストではゴールの本当に直前まで最後のスパートをかけられなかったのは経験不足もあるかもしれませんが後悔しています。

結果は 67' 42 で設定よりも遅くなり、11 番手で東大記録に貢献できなかったのが走り終わった直後は悔しさしかなかったです。ただ、これで次の目標を定めることができたのでまた力をつけて挑みたいと思います。

応援、サポートありがとうございました。本当に力になりました。これからどうかご支援、ご声援の方をよろしく願いいたします。

## 4.2 院生

### 張仕穎(D3) 1時間08分14秒 440位

D3 になってから、研究に集中し、半年以上練習を止めました。記録会やロードレースに出ていないだけではなく、元々今年の予選会もない予定だったんですが、夏の時点で、院生チームの出場人数が足りないことが分かって、八月末の学会発表が終わった後、すぐに練習を再開しました。一か月半しか残っていなかったですが、とりあえず有酸素メニューを中心に練習し、基礎体力を少しずつ戻してきました。試合一週間前は 70% の体力に回復したと感じました。

当日、最初試すように自己ベストの 3:15/km ペースで走ってみました。しかし、このペースはやはり現時点の自分にとってきつ過ぎて、五キロまででも維持できなかったです。仕方なく、感覚で 3:25/km までペースを落としました。中盤は M1 の原君と大内田君と一緒に少し走らせてもらいました。公園に入ってから、皆さんからいただいた応援の勢いで、残りの力を全部出して、少しずつ脱落した選手を抜いていきました。

結果として、1:08:14の440位で、あまりチームに貢献できないタイムになってしまいました。最低限試合前設定した70分というB目標を達成し、自分としては今練習できる時間で最大限の努力をしたと思います。今回の予選会をもって、院生チームの駅伝選手を引退します。陸上が好きですから、これからもう走らないわけではないですが、タイムに拘らず、趣味として続けようと考えます。

この三年間、東大で留学しながら、大好きな陸上競技が続けられたことが、本当に幸せだったと思います。もちろん、ただ好きなだけでなく、自分に対して、陸上の目標と夢もあります。だが、現実には院生は研究を優先に考えることが多い、なかなか練習が積められないです。それでも、私は走り続けてきました。なぜなら、私は「院生は研究しかできない」と思わないからです。研究が好き、陸上も好き、だから私は両立できる方法を探し、頑張ってきました。自分は卒業するまでに、陸上の夢が叶えられないですが、私と同じ思いを持つメンバーがまだ残っています。また、このような思いを持つ新しいメンバーも、きっと入ってくると思うので、院生チームが予選会に出場する伝統を守ってあげたかったです。

何時か、私より勉強も陸上も上手に両立できるメンバーが揃えて、東大チームと東大院チーム一緒に箱根本戦に出場できると信じます。その日が来るまでに、私は応援の立場になって、少しでも皆さんを支える力になればと思います。皆さん、今まで、ありがとうございました！

### 大内田弘太郎(D1) 1時間 08分 56秒 461位

昨年に引き続き二度目の出場でした。結論から申し上げますと、本領を発揮できなかった昨年よりもさらに20秒遅く、満足できない結果に終わりました。レース本番のコンディションや展開以前に、100%とは程遠い準備状態でレースに臨まなければならなかった事が本意でした。「忙しくて練習できなかった。」などというセリフはとうに聞き飽きた言い訳ですが、自分の口からそれを言わなければいけないこの状況に、敗北感を味わっています。

今年度から私は博士課程に進学しましたが、ここに来て初めて博士課程の本当の厳しさを思い知りました。こんな苛酷な環境にもかかわらず、過去に博士課程で出場されてきた方々は凄過ぎです。私にはとても真似できませんでした。そもそも健康的で文化的な最低限度の生活を送ることさえ難しい状況でした。7月までは、週に一、二回、早朝に軽いジョグをするのがやっとでした。当初は予選会への出場は辞退するつもりでいたのですが、8月になって院生メンバーが足りないという現状を知り、学生連合への選抜が懸かっている同期の秋山をどうしても出走させなければという使命感から、最終的には出場する決意を固めました。実際にちゃんと練習を再開できたのは9月中旬の秋合宿からでしたが、そこから1ヶ月間、付け焼刃な練習で無理やり間に合わせました。予選会に出場する選手としてあるまじき不誠実な態度でした。

我々院生チームは「文武両道」という言葉でよく喻えられますが、そんなの嘘っぱちです。両立なんて全くできていません。そもそも私はこの言葉が大嫌いです。使うのが許されるのは

高校生まででしょう。学問も陸上も、果てのない世界です。両立などというのは、自分で勝手にラインを引いて、それを越えたかどうかで自己満足しているだけの話です。陸上に打ち込むもよし。学業に打ち込むもよし。両方やっているから優れているなんてことはありません。そして、陸上の試合は陸上の物差しだけで測るフェアな場所です。研究で忙しかろうが他に何やっっているのが一切関係ありません。だから、学業を言い訳にするのは筋違いであって、自己管理能力が欠けていたところも含めて、今回露呈した自分の弱さと真摯に向き合わねばと思った次第です。

卒業した同期や先輩・後輩の方々もご覧になっているでしょうか。本番当日、知り合いも含め大勢の方々が応援に駆けつけて下さり、とても力になりました。ありがとうございました。

### **秋山太陽(M2) 1時間02分41秒 209位**

昨年が修士2年だったこともあり、通常であれば昨年で卒業するところでした。しかしもう一年、自分の可能性を伸ばしたいと就活はせず、一年留年することにしていました。

もちろん昨年は、学生連合で箱根に出てやるという強い気持ちで望んでいました。しかし結果は残念なものとなりました。これまでにないきつい練習や厳しい規律をもった生活をしていただけに、その努力がむくわれず大きなショックをうけ、バーンアウト状態になってしまいました。そしてその後の大会では、走り方を見失い、記録の伸びない辛い時期を過ごしました。そんな中でも、チームのメンバーが横で励ましてくれ、ただ前だけはみて練習を続けてきまし

た。その甲斐あってか、半年たった2015年4月の長野マラソンで、2時間23分21秒で自己記録を19秒更新する走りができ、長いトンネルから抜け出せたように思います。

今年ももう一度、箱根に挑戦できるかもしれない。もう一度気持ちが箱根に向いてこられたのは、このときからでした。

それからの5か月は、昨年の反省である「練習を断絶せず継続する」をテーマに走り続けていきました。それに加えて自分に合った練習がわかりかけてきたことで、身体は右肩上がりに調子を上げてきました。

いよいよレース1か月前くらいになってから目標を定める事にし、まずは学生連合の対象となる16人を狙うため、61分30秒を目標にしました。

結果は、ご覧のように1分10秒ほど目標に達せず、学生連合対象者のうちで19番手でした。16人目は61分54秒でした。

レースでは15kまで自分のペースで走り、15kを過ぎてから力を出し切ろうと考えていました。そのため、後半の5kで19人くらい抜くことができました。しかし、中盤が予定よりキロ4秒ずつくらい遅くなってしまい、最後の5kも思ったより伸びませんでした。4k-8kくらいのところで中大、創価、国士舘あたりの集団走に合流したりもしたのですが、少し速いかな、後半伸びなくなるかな、と思って自分のペースを維持しました。あの時点での最善の選択だったと思っているので後悔はしていませんが、天候が涼しかっただけに、あそこで頑張っただけでいいから少し結果は違っていたのかなと思います。最後つらいところからは、「はこね、

はこね」と思いながら、ラスト1kを3'03まで戻し、力を振り絞りました。

一般的には大学4年までで箱根は終わりのところ、+3回も箱根にチャレンジできました。これまでは早稲田の競走部から逃げてきたんだと自分を責め続けていました。でもそこから箱根をただ諦めたのではなく、それに向かって不格好でも走り続けたこの5、6年に、僕は胸をはっています。結果は残念でしたが、もういいだろうという所まで挑戦したので、悔しさと清々しさの入り交じった心持ちです。

子どもの頃から箱根を期待してくれていた母も応援に来てくれて、「応援でいっぱい声を出したからスッキリした」と言われ、僕もスッキリしました。たぶん、これまでは両親の期待に応えようと走っていたんだと思います。

変な言い方ですが、小学生からなんとなく頭の隅にあって、その後も大きくなり続けてきた箱根の呪縛から、この予選会でやっと開放された気分です。これからはすっきりした気持ちでフルマラソンに挑戦していきます。

応援、本当にありがとうございました。東大が大好きです。

### **梁瀬将史(M2) 1時間05分51秒 354位**

私は箱根駅伝予選会には学部時代に4回出場しましたが、昨年は1ヶ月前の合宿で左足首を骨折してしまい、当日は松葉杖を付きながらチームの応援をしました。初めて応援側に回ってサポートの大変さ・有難みを実感するとともに、多くの方に「来年は頑張れよ」と激励を頂き、この感謝の気持ちは予選会での結果で表そうと決意していました。

しかし、7月まで研究に忙殺されてしまい、七大会5000m OPでは、17分かかる始末…。直後に修論中間発表もありましたが、一念発起し、真夏の太陽の下で学部生の小松とのマンツーマン練習や学部生との合宿に2回参加させてもらって、9月下旬の競技会では5000m・10000mでは自己ベスト+10秒のところまで実力を戻すことができました。ですが、直後に右足腸脛靭帯に違和感を覚え、騙しながらの本番でした。

当日は、直前の練習量を落としていたためか、非常に体が軽く、2年前の自己記録(64分26秒)は勿論、64分00秒切ることを目標にしていました。ただ、雨天での予選会は学部2年の時に、4回出場した中で唯一失敗したという経験があるので、自分にとっては非常に嫌なものでした。

5kmの通過は15分51秒で、学部チームの集団と一緒に走っていたものの、この時既に何か前に進まなくてキツイと感じていました。8kmあたりでどうしようもなく失速し、学部生の集団から大きく離れて、10km地点では集団とは30秒以上の差をつけられてしまい、足を止めたくなくなりました。気持ちが切れかけたものの、多くの方々の応援・激励を思い出して自分を奮い立たせ、何とか3'20/kmまでペースを持ち直しました。後は前(特に学部生の後輩たち)を追ってもう粘るだけだったのですが、後輩たちとは思うように差が詰まらない…。ラスト2kmで大日方に抜かれた時も対応できず、何とか最後の最後に鈴木には追い付くことができましたが、7人もの学部生に負け、ゴールした時は、清里町で走りこんだ学部生は本当に強いなという思いでいっぱいでした。

走っているときは本当に苦しくて予選会はどう走りたくないとも思ったのですが、多くの方に沿道に足を運んでもらって激励を頂き、こんな不甲斐ない結果のまままで終わりでいいのかと自分に問うと、答えは No です。

来年もっと強くなって帰ってくるために、自分がやらなくてはならないことは、まずはトラックでの自己ベストを更新すること、そして、夏場にしっかり走りこむことです。課題は明白なので、研究も忙しくはなりますが、努力は怠らないようにします。

たくさんの方の応援・激励ありがとうございました。苦しいとき本当に後押ししてもらいました。

### 原慎一郎(M2) 1時間08分04秒 435位

日頃より暖かいご支援をいただきまして、誠にありがとうございます。

私は学部時代も大学院に進学してからも一貫して1500mを専門として取り組んできました。来年から社会人になりますが、学生のうちに何としても3分台を出したいと思い、卒部してからも中距離パートで活動してきました。この時期は中距離種目で記録を出すには絶好のシーズンであるため、これまでは怪我のリスクや1500mに照準が合わせられなくなることを恐れ、予選会は一度も出ませんでした。しかし、今年の6月になんとか3分58秒36を出すことができたため、今年は最初で最後の予選会に挑戦してみようと思い、準備を進めてきました。元々1500mの記録を伸ばすために、卒部してからは朝20kmのjogを80分前後でやるような練習を多く取り入れていたため、長い距離に対してそこまで不安はありませんでした。本番前は距離を

20～30kmに延ばしたり、長距離パートの距離走に混ざらせてもらいながら徐々に調子を上げていました。本番は高めのソックスを買って履き、アミノバイタルプロを飲み、1袋648円もするVESPAというスズメバチの抽出エキスが入ったサプリメントも飲み、万を持して臨んだにも関わらず、目標より3分ほど遅いタイムとなってしまいました。7kmぐらいまではかなり楽に3'15/kmのペースで走っていたのですが、だんだん周りに抜かされ始め、10kmを超えてからは5kmを17分以上かかるペースにまで落ちてしまいました。公園内に入ってから左足底が痛みだし、最後は両足のふくらはぎをつりかけ、中距離練で培ったスパートもできずに残念な気持ちでフィニッシュを迎えました。記録はとても残念ではありましたが、よい思い出になりました。学生のみならず、OBの方々からも名前を呼んで応援をいただき大変力になりました。ありがとうございました。まだシーズンは残っているので、1500mの自己ベスト更新を目指してもうひと頑張りしようと思いません。

### 三浦達彦(M2) 1時間11分38秒 530位

昨年に引き続き2回目の出場となりました。自分の走力の現状から目標を最低でも72分切り、うまくいけば71分切りとし、実際に最低ラインの72分を切るにとどまったので自分の走力の見極めとレース展開はうまくいったように思います。

レースプランは最初の5kmを17分30秒で通過、そこから10kmまでは少し抑え、12km過ぎの折り返しから上げていって公園内は残りの



力を出し切るというものでした。スタート後、最初の5kmは予定通りだったものの、少し抑えただけのつもりで5-10kmが予想以上にペースダウンしてしまいました。そこからは一緒に走っていた小野田と池田に引っ張ってもらうことでペースを維持していましたが、公園内に入ってから池田がペースを上げたのに全く対応できませんでした。ただ10-15kmでもペースの維持はできており、脚も持ってくれたので最後の5kmは特に登りで攻める走りをして（最後の方の登りは脚が止まりかけましたが）タイムを落とさずにゴールすることができました。

レース展開、特に昭和記念公園内での走りは昨年よりも改善されていますが、天候や気温に恵まれた状況下でも昨年より記録が25秒程落ちており、走力の衰えを痛感しております。この1年間は研究にのめりこんでしまって生活リズムや体調を崩し、また練習がjogばかりになってそれさえも途切れるということを繰り返していました。（昨年の子選会からのポイント練習の回数を数えたら10回くらいしかありませんでした。）競技力を向上させるためだけでなく、健康的な生活を維持するためにも、1日という単位で研究と陸上競技のバランスをうまく取れるようにします。

最後に、部員の方やOB・OGの方をはじめ沿道から応援して下さった皆様、エントリーやサポートをして下さった皆様、ありがとうございました。このまま終わるつもりはありませんので、これからもよろしくお願ひいたします。

### 小野田実真(M2) 1時間12分30秒 544位

箱根駅伝予選会に向けた準備を殆どできずに臨んだこの試合は、学部4年時に走った時とは明らかに状況が違っていました。20kmのレースはおろか、距離走やペース走をしたのは学部時代が最後です。自分はこの20kmを何分で走れるのか。そもそも完走できるのか。恥ずかしながら、そんな不安を抱えながらスタートラインに立ちました。

A目標を72分に設定していた私は、3'30"~35"/km程度でレースを展開しました。幸運なことに三浦や池田も同程度の入りだったため、彼らと13km過ぎまで並走しました。「意外と走れるな」、そう思っていたのも東の間、公園内で腹痛に襲われて失速、17km付近で腹痛が和らぎ、最終的に1時間12分30秒でのフィニッシュとなりました。この腹痛は筋力不足、体幹不足からくるもので、自身の練習不足を悔やみました。

こんなに不安を抱えて走ったレースは初めてでただけでなく、公園内は本当に苦しく辛抱でした。それでもなんとか持ちこたえられたのは、他でもなくみなさまの応援のお陰です。こんなにも応援に励まされるとは思いもよりませんでした。後輩たちの声援。かつて共に戦った懐かしい同期の声援。上の代のチーフをはじめとする長距離パートの先輩方の激励。忘れもしない、東京清里会の方々の熱い声援。遅く情けない私でしたが、学部四年間が走馬灯のように頭を駆け巡り、嬉しく、懐かしく、暖かく励まされました。勇気をもらいました。こんな不甲斐ない私にも熱い声援を送って下さり、本当に、本当に、ありがとうございます。再びチームと

して戦うことの良さを味わうことができたのも、OB・OGの皆様をはじめ東大陸上部に関わる多くの方々のバックアップのお陰です。ありがとうございます。

私は博士課程に進学するので、走る機会はまだあるかもしれませんが、もし、また来年以降もチャンスをいただけるのであれば、しっかりと準備をし、胸を張ってスタートラインに立ちたいと思います。引退してから「丸くなったね」といわれる私が再び尖がるタイミングがやってきました。研究一辺倒の単調な日々から抜け出す時は今しかありません。

### 吉岡基(M2) 1時間14分15秒 566位

かなり酷いタイムとなってしまいました。レース中は8kmくらいまでは刻めていたのですが、脚力が無くなってきてペースが落ち、さらに周りから遅れて孤立してしまっただけで、後半に大きくペースダウンしてしまいました。

今年は1月末に足首を捻挫して、医者に靭帯部分断裂と診断され、ずっと満足には走れない期間が続いていました。8月に予選会を走ることが決まってから長い距離の練習に取り組んではいたのですが、怪我をした足首やそれに伴って崩れてしまった筋力バランス、それに運動感覚がなかなか取り戻せず、練習の質を上げることができませんでした。予選会直前にはやっと怪我する前の感覚でジョグができるようになったのですが、結局走り込みが不足していたため、レースでは脚力がもたなかったのだと思います。

捻挫したときに復帰を諦めて競技を引退すればよかった、と何度も思いました。しかし、今年も院生チームの人数が揃わない恐れがあり、

自分が出場することを表明しなければ予選会でちゃんと勝負できるメンバーにも悪影響が及んでしまうと考え、練習してきました。タイムでは貢献できませんでした。完走して頭数にはなれたのでその点は満足しています。

最後にはなりますが、応援・サポート、そして院生チームの皆さんに感謝を申し上げたいと思います。自分一人では怪我から復帰できなかったと思います。予選会に向けて応援していたきながら、チームと一緒に練習することによってまた走れるようになりました。ありがとうございました。

### 吉田周平(M2) 1時間18分02秒 573位

二回目の予選会は、順位も記録も酷いものになってしまいましたが、この結果については、自分なりに納得しています。

そもそも、今回は完走できたこと自体が奇跡だと思っています。それほど、今年の予選会が終わってから、いろいろなことに悩みながら陸上競技を続けてきました。具体的には、今年の予選会が終わったあたりから、精神的に調子を崩してしまい、研究室を休みがちな状態が約半年続きました。その間、正直、陸上競技どころではありませんでした。学年が上がり、研究室には何とか復帰できたものの、競技と研究のバランスをうまくとることができなくなってしまいました。研究だけで精一杯で、練習するのが嫌だと感じる日も1日や2日ではありませんでした。今年度も予選会を走ると決まってからも、モチベーションを維持することができなかったです。メンバーから外してもらおうとか、当日走るのをやめようとか、何度も何度も考えまし

た。それでもスタートラインに立ったのは、チームの人数に余裕がなかったからです。いろいろな人に怒られそうですが、その程度のモチベーションしかなかったです。

まともな記録で走れないことは分かりきっていたので、当日はそこまで緊張しなかったです。きつくなっても、限界まで動かそうという思いを抱いてスタートラインに立ちました。最初の5kmは、ある程度余裕をもって入ることができましたが、6~7kmあたりから体のあちこちが痛くなったり固まったりして、思うようにペースを維持することができなくなりました。10kmを関門の1分ほど前に通過し、12kmあたりの折り返しで、自分が最後尾の1つ前という順位であると気づきました。公園に入ればらくして最後尾の選手に抜かれ、心が折れかけました。その後、テレビカメラが張り付いてきたのですが、その時、テレビカメラの前でドラマを起こしてやろうと思いつき、テレビカメラの車をうまく使って可能なかぎりペースを維持しました。その間、どうやったらラストで前の選手を抜き返せるかを考えていました。結果、ラスト2kmで3人を抜くことができました。

当日までのプロセスは散々でしたが、走り終わった後に達成感を得られたのは良かったです。

事情により来年も修士課程に残るのですが、このレースをもって、私はしばらく競技から離れようと思います。とりあえず記録や順位が求められる状況から離れて、陸上の楽しさを思い出したいです。

最後に、こんなふがない私を最後まで応援して下さった皆さん、本当にありがとうございました。

### 原知明(M1) 1時間07分33秒 416位

修士1年の原知明です。今年も皆様のご支援のおかげで無事に走り続けることができました。誠にありがとうございます。

所属が学部チームから大学院チームが変わって、通算5回目の予選会となりました。今までで一番力配分がうまく行ったレース運びで、結果は67分33秒、セカンドベストでした。昨年末に怪我をして、陸上から気持ちが離れていた期間があり、練習を再開してから予選会まで5ヶ月しかないという状況でしたが、なんとかここまで持ってくることができました。個人・チーム目標ともに最低限のラインを達成でき、安堵しております。

やはり予選会というのはとても規模の大きなイベントであるがゆえに、出場するだけでもとても楽しいもので、今回も楽しみながら参加させていただきました。しかしながら、今年も大学院チームは完走できるメンバーを10人集めるのにも一苦労で、大学院チームを存続させることがいかに難しいかを改めて認識した大会でした。このような状況でもチームを纏めてくださった梁瀬チーフや、一緒に出場して下さった皆さん、出場は叶わなかったもの、一緒に練習したりサポートしたりして下さった皆さん、そしてご支援いただいたOB・OGの皆さんや清里町後援会の皆さんには本当に感謝してもしきれません。メディアにも取り上げていただいて注目度も高まっていると思いますし、来年も大学院チームとして予選会に出場し、さらに大学院でも上を目指せるチームであることをお見せできるように、もっと頑張っていこうという気

持ちが強くなった大会でもありました。

学部チームの勢いに負けないように大学院チームも頑張ってもらいますので、今後とも変わらぬご声援をお願い申し上げます。

### **池田岳弘(M1) 1時間10分33秒 503位**

中学から大学までバドミントンを続けており、陸上に取り組み始めたのは2014年11月4日からです。小さい頃から長距離走も好きであったので、大学院に入って、強くなれる環境と予選会等の大会に出られる機会に恵まれて幸せなことだ、と感じております。

予選会の事について本格的に意識し始めたのは、8月31日の梁瀬さんの電話がきっかけでした。電話内容は、箱根駅伝に出場する人数が10人でぎりぎりだから、標準を切って欲しい、というものでした。私はその時、研究や授業等でなかなか練習が出来ず、今後陸上とどう向き合っていくのか、と悩んでいた時でしたので、かなり大きな動機づけになりました。電話の後、今日から今まで以上に練習積んで、早く標準を切ろう、そのために菅平合宿に参加し、学部生の本練習にも参加しよう、と決意しました。規則正しい生活と定期的な本練習で力を着々と付けて、9月27日、箱根駅伝予選会へ繋がる最後の平成国際大学競技会でなんとか標準を切ることが出来ました。

予選会の1週間前から早寝早起き、食事管理、練習等に気を付けて生活しました。予選会に対して、今の持っている自分の力を出し切った走りを目指し、その結果70分切りがついて来ればよいな、という気持ちで臨みました。予選会が始まると、早いペースで走る選手が多いので、

まずは周囲のペースに惑わされることなく3'30のペースで走りきることに専念しました。13km付近まで目標ペースが同じであったため、小野田先輩、三浦先輩に引っ張って頂きました。腹痛や漠然とした不安に襲われることがありましたが、先輩方に一緒に走って頂き、かなり助けられました。走っている途中で、15km地点までは先輩方と一緒に走ろう、と考えていたのですが、調子が良かったため、そこでペースを上げて走りました。最後の1kmはずごく長く感じましたが、ラストスパートをかけて走ることが出来ました。その結果、70分33秒で完走出来ました。走った後、目標としていた70分切りが達成できずに悔しかったですが、来年こそはもっと速いタイムで走りたい、と強く思いました。

予選会では、サポートや応援が支えてくれたおかげで走ることが出来た、感じています。北海道合宿でお世話になった方々が来て下さったり、お仕事の貴重なお休みを使って来て下さったり、来られなくても遠くから応援して下さる方々もいると思い、陸上部の繋がりは素敵だ、と思いました。ありがとうございました。

## 5. 新チームの言葉

### 学部新長距離チーム・織原健人

まずは、今回東大記録が出すことができたのは、これまで応援やご支援くださいましたすべての方々のおかげです。本当にありがとうございました。

さて、予選会を終えまして、まだ東大記録を出した嬉しさが残っています。しかし、予選会が終わったということは来年の予選会に向けて一年のカウントダウンが始まってしまったということです。

今年主力は、1年の近藤を除けばほぼ最上級生でした。その方たちが引退することにより、これからの長距離パートは弱体化するのではという不安を抱く方も多いと思います。もちろん、これまでの戦力から一旦はダウンしてしまうことは免れませんが、春には今年以上の力をつけることが可能だと考えています。

これは、今のチームの層の厚さによることです。今年のチームの強さは、中位層の厚さだと思います。今年の夏合宿では疲労の中、20キロで69分台の選手は今回予選会で走っていない選手で3人、希望的観測を入れるなら5人くらいはこの層にいます。また、夏の練習の成果が出てくるのはこれからなので、特に1年生数人は秋からこの層に入ることも大いにあります。今年予選会に出場した選手に加えこの層の選手が実力をあげることができれば来年もさらに強くなるのが可能だと、自分は考えています。

しかし、これはすべてが上手くいくと考えた場合です。実際今年の予選会にしても、本当はすべてが上手くいけば30分台すら見えたメン

バーだと思います。それが、結果としてぎりぎり東大記録となりました。特に予選会前のメニューは自分が関与するところが多く責任を感じています。ですが、4年生のおかげもあり陸上への取り組みの真剣さはここ数年では1番であったと思います。それでも、このような結果になってしまったということは、おのずと来年の目標達成の難しさを感じます。

来年の目標は、チームで決めた対校戦の度に長距離パートで勝ち越すこと、関カレ2部優勝に貢献するために、最低でもハーフで3人、3000mSCで1人、5000mか10000mで1人をエントリーさせることです。予選会については、今週末のミーティングで決まりますが、今年に劣らぬレベルの高い目標になると思います。はっきり言って簡単ではありません。ですが、部の目標である関カレ2部優勝そして1部で戦っていくこと、そして数年後に予選会を勝ち抜けるレベルまでいくには絶対に達成しなければなりません。

偉大な先輩達が引退されるので、これからの一年はこれまでの一年以上に大変だと思いますが、偉大な先輩は憧れるだけで終わってはだめです。超えなければなりません。だから、チーム一丸となって超えましょう。そのためには、また多くの人々の応援やサポートが必要です。ご迷惑をかけてしまうことも多々あると思いますが、よろしく願いいたします。

### 院生新長距離チーム・筒井隆徳

新しく院生チームを務めさせていただく長距離M1の筒井隆徳と申します。色々ご迷惑をおかけするかもしれませんが、一年間、よろし

くお願いします。

予選会が終わったあと、予選会を走れたこと、記録を残せたこと、それが歴代4位であったことに安堵感とともに、もっと練習できたのはいないか、もっと良い記録が出せたのではないかという後悔を、私は、院生の走った人達から感じました。

私は、未だに、予選会標準を切れておらず、全く実力はないのですが、来年の予選会が終わったあとに、一年間、頑張ってきてよかったよねという空気が流れるように、たくさんの人の助けを借りながらでもしっかり引っ張っていったらいいなあと今は思っています。

私は違うのですが、大学院生が陸上に時間を割くというのは、かなり大変なものなのだなど、周りの人を見て感じています。それでも、陸上をやっている院生チームのみんなは、本当に陸上が好きなんだなと思います。そのようなチームで陸上ができるだけでも楽しくて幸せだと感じます。

ほかの大学から入ってきた同期が予選会の院生記録を目指して練習している院生チームに憧れて、予選会を走りたいと東大の大学院に入ったんだと言っていました。私はこの言葉を聞いてすごく嬉しく思うとともに、実現させてやりたいなあと思いました。

予選会の院生記録は11時間18分36秒で1人平均が67分50秒位になります。本当に目指せるのかわからないです。しかし、今、一番遅い私が68分目指して頑張ると、本当にそのような実力をつけたとき、院生記録は出るとなんとなく思います。

私も切っていないのでお前がまず頑張れよと

いう話なのですが、当面は予選会標準を切った人を10人集めることが最重要事項となります。大学院で陸上するのが楽しいということや、予選会で一緒に走りたいということを伝えたり感じさせたりすることができたらいいなあと思います。

院生が予選会を走ることに意味あるのかと知っている人がいると思います。正直、私にもよく考えると意味があるのかわからないです。しかし、意味のあるなしを超えて自分たちにとっては絶対のものです。だから、一年間、頑張っていこうと思います。

最後になりますが、OB・OGの皆様、今度も、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。

## 6. 応援OB・OG紹介

箱根駅伝予選会におきまして競技場まで応援に駆けつけてくださったOB・OGの方のご氏名をご卒業年順に報告いたします（敬称略）。

S42 伊澤敏彦

S51 田上静之

S55 斎藤誠二

H16 田坂和彦

H21 金尾太郎

H21 松本光一

H22 日下桃子

H23 井上雄介

H23 近藤堯之

H23 齊藤瞬也

- H23 渡邊拓也
- H24 山田竜也
- H25 青沼和幸
- H25 岩川純也
- H25 川端紘介
- H25 高田裕之
- H26 堀田樹生
- H25 渡邊陽大
- H26 大久保翔平
- H26 松野智成
- H27 今須宏美
- H27 岡島弘明
- H27 工藤健太
- H27 富岡真悟
- H27 中里彰
- H27 松本大瑚

また、北海道清里町からもたくさんの方々が応援にお越しくございました。心より感謝申し上げます。